

*Poradnictwo psychologiczne. Techniki pracy z klientem*

---

# Praca ze zniekształceniami poznawczymi

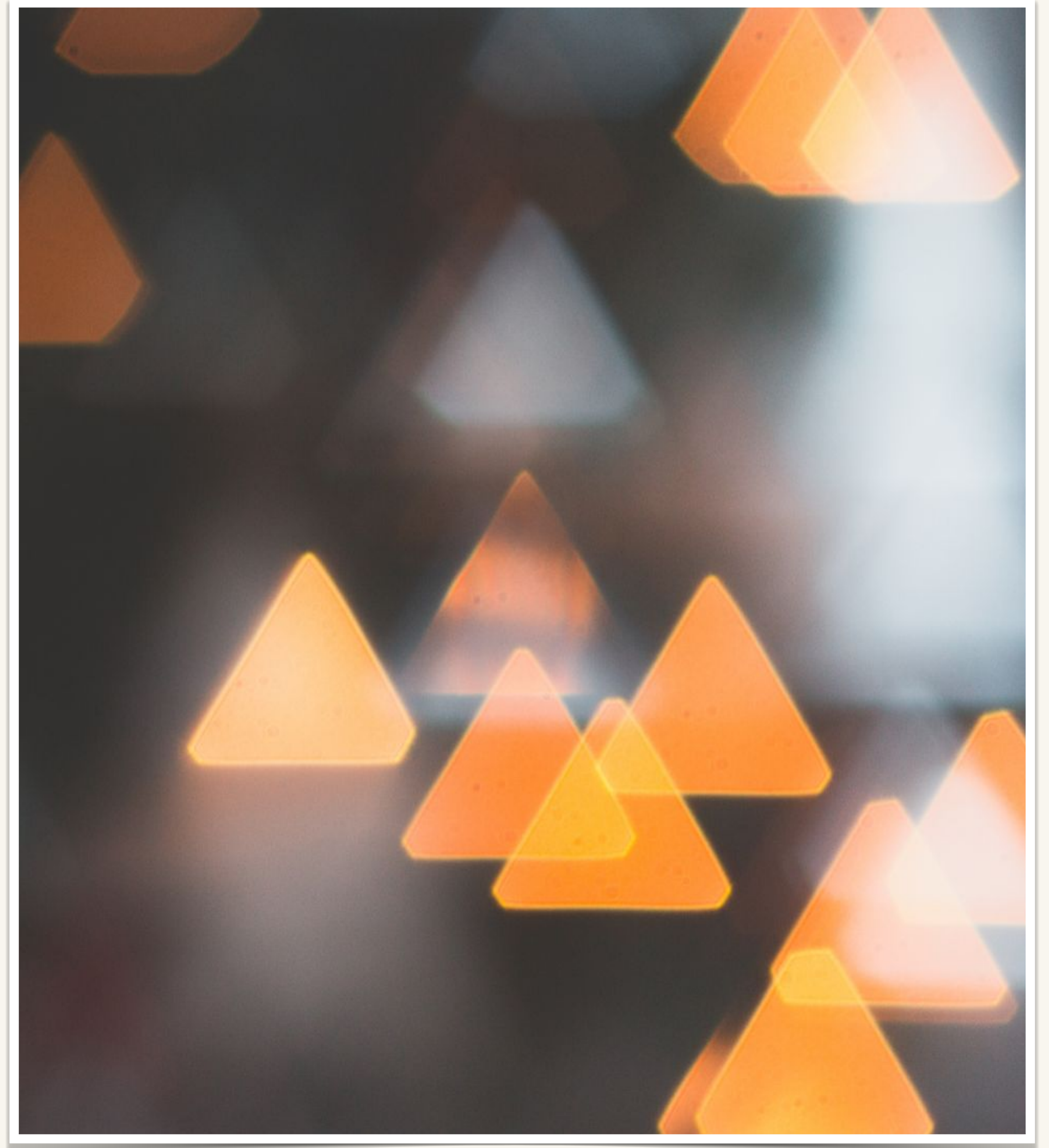
---

**Magdalena Staniek**

psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna,  
terapeutka schematów

[www.magdalena-staniek.pl](http://www.magdalena-staniek.pl)

[www.terapia-schematow.info.pl](http://www.terapia-schematow.info.pl)

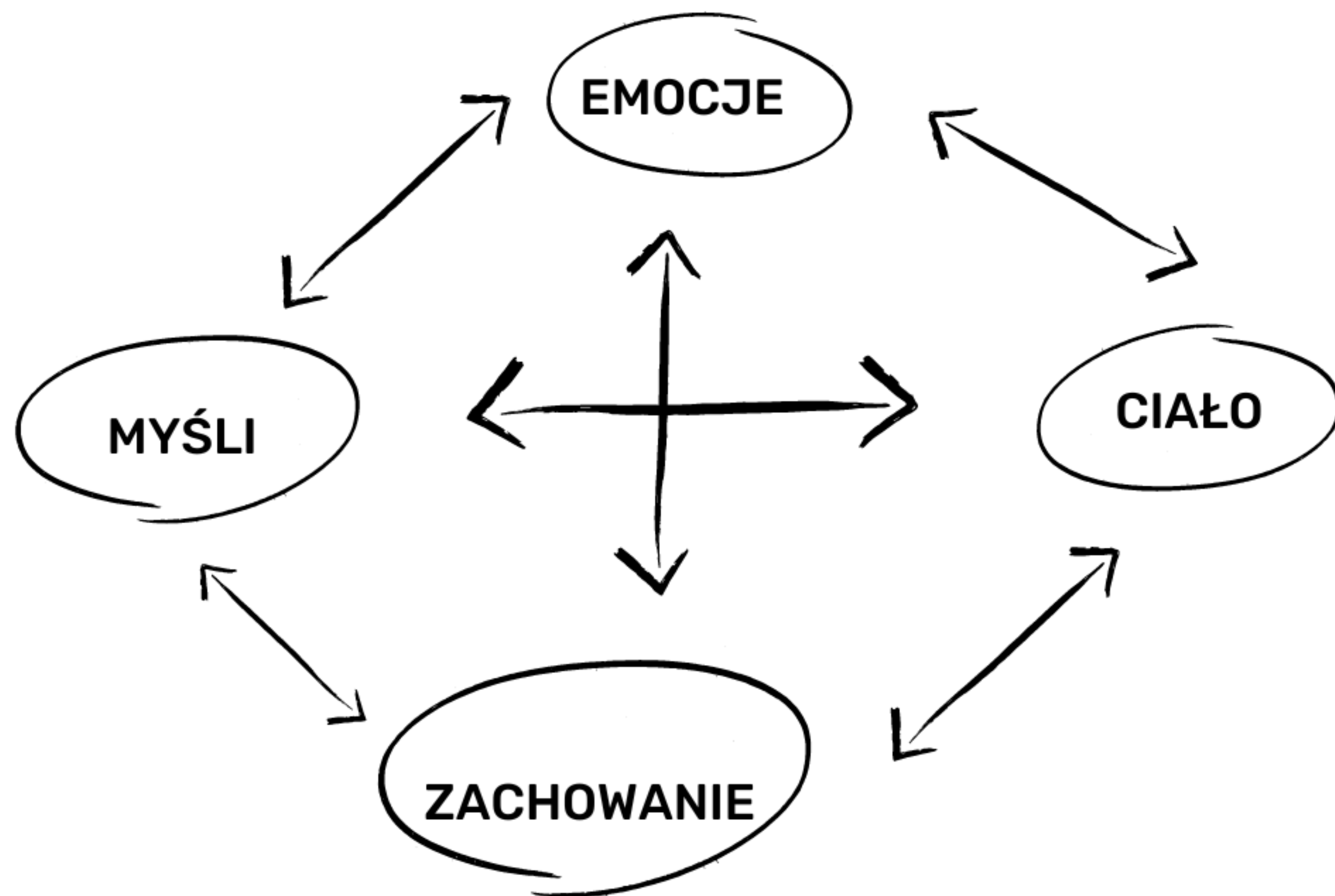


# Plan spotkania

- ❖ Krótko o terapii poznawczo-behawioralnej
- ❖ Procesy poznawcze: ABC
- ❖ System poznawczy
- ❖ Błędy poznawcze - rodzaje
- ❖ Psychoedukacja pacjenta nt. zniekształceń poznawczych
- ❖ Praca terapeutyczna ze zniekształceniami
- ❖ Kiedy warto sięgnąć po to narzędzie?
- ❖ Pytania

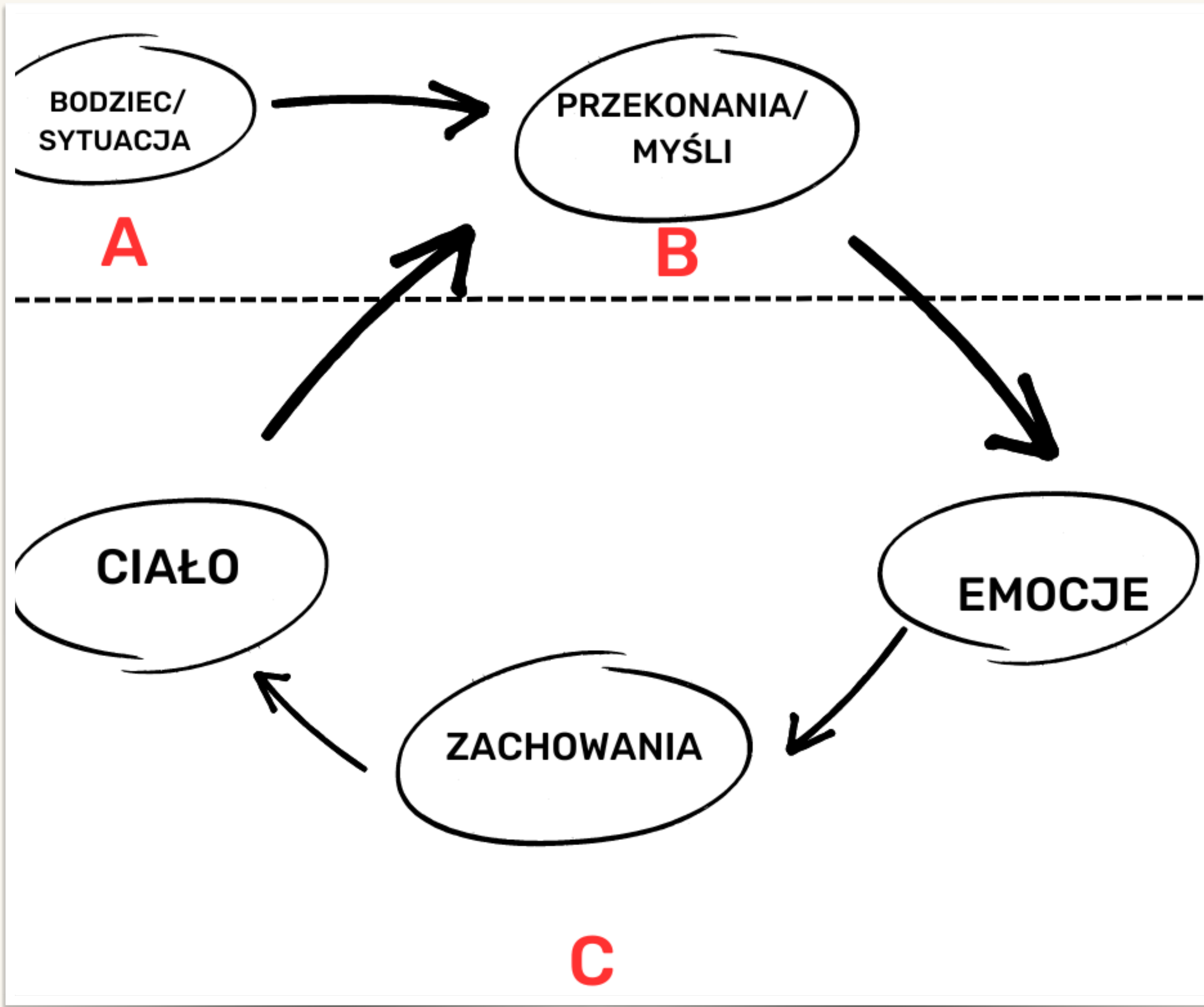


# Terapia poznawczo-behawioralna - podstawowe założenia



- ❖ Wzajemne zależności na siebie wpływają
- ❖ Ingerencja w jeden obszar wywołuje zmianę w pozostałych
- ❖ Na każdy z tych obszarów wpływamy poprzez różne rodzaje technik

# ABC



- ❖ A - wydarzenie aktywizujące
- ❖ B - **przekonania**
- ❖ C - konsekwencje: emocje, objawy fizyczne oraz zachowania

Praca ze zniekształceniami to praca z poziomem B!

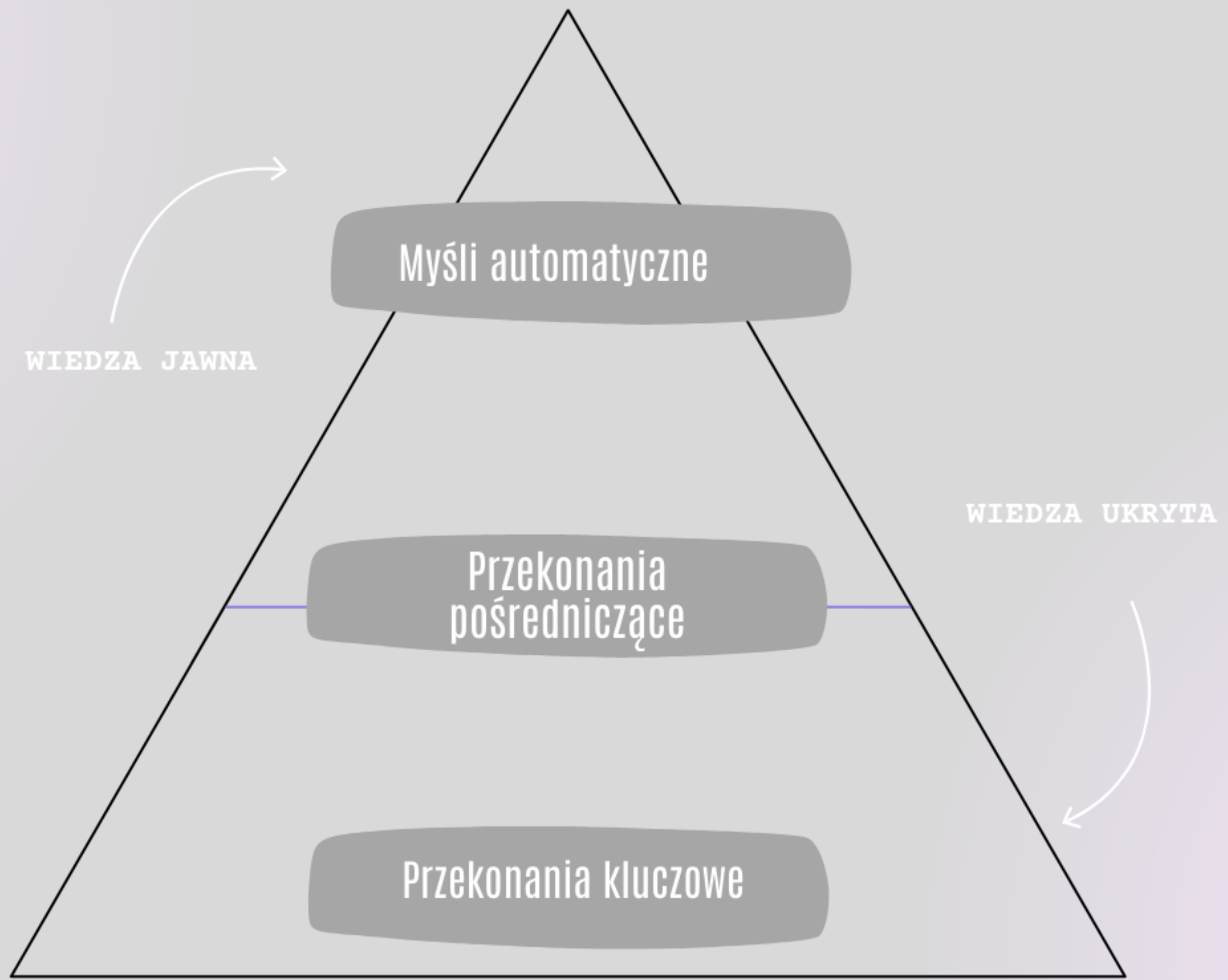
# Przekonania i myśli - duże ryzyko błędu

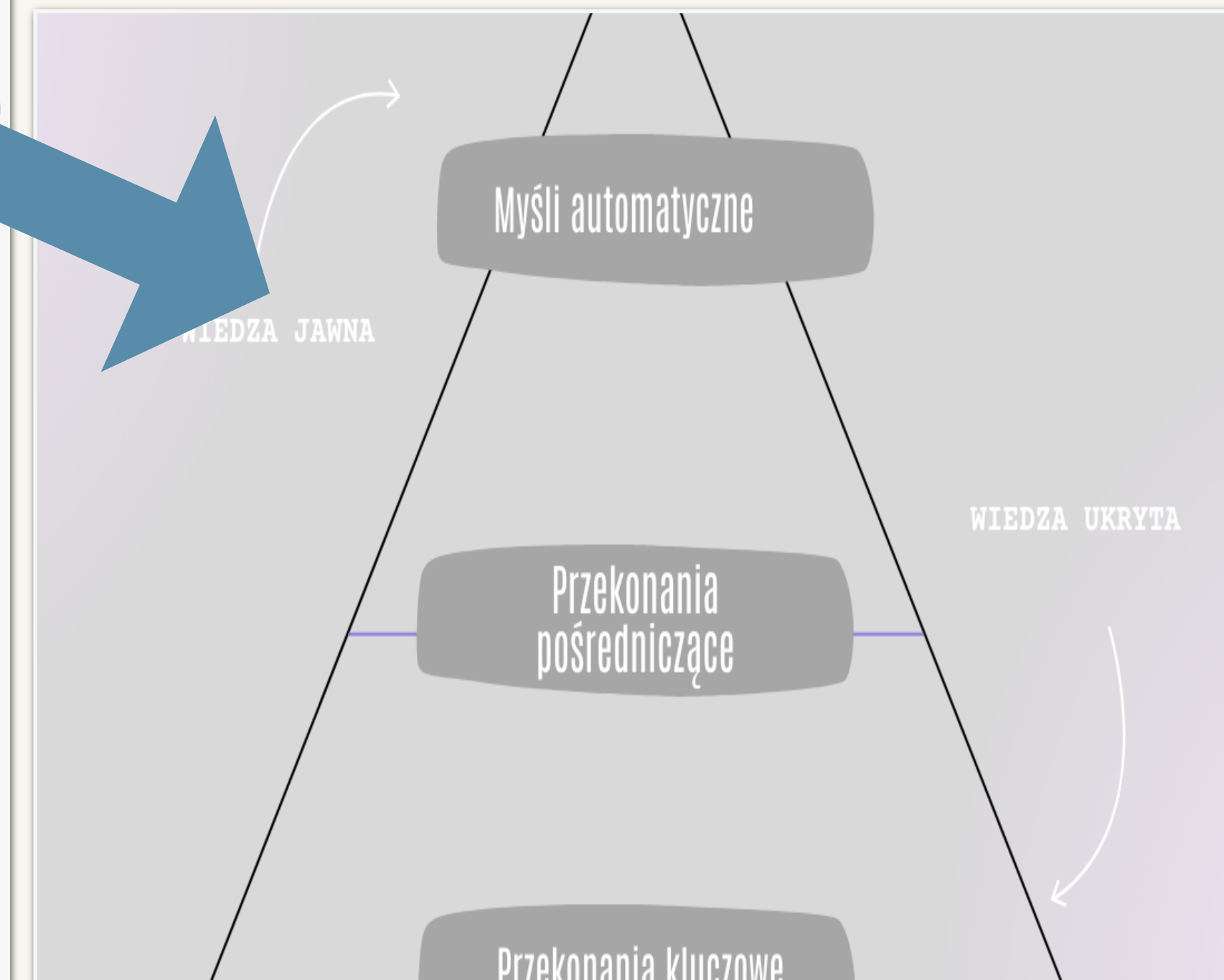
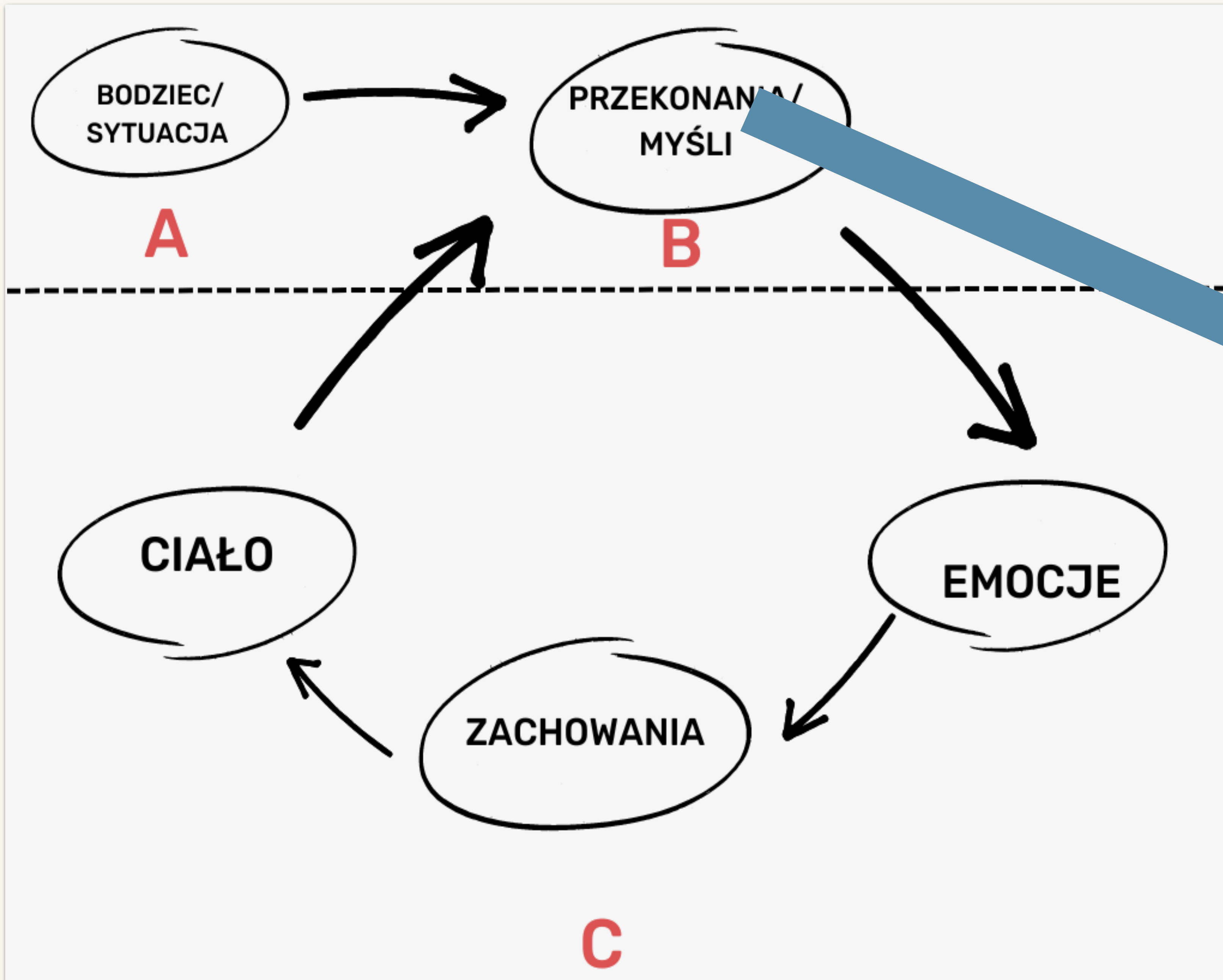
- ❖ Nasze przekonania są opiniami, nie faktami
- ❖ Myślimy w sposób uproszczony
- ❖ Nasze mózgi nie są w stanie przeanalizować wszystkich dostępnych danych
- ❖ Nasz system poznawczy jest wielowymiarowy

E R R O R

E R R O R

E R R O R





---

# Zniekształcenia poznawcze

---

☑ CZYTANIE W MYŚLACH: przyjmowanie za pewnik, że wiemy, co myślą w danej chwili lub pomyślą w jakiejś sytuacji inni;

📍 „on na pewno uważa, że jestem głupia”; „ma mnie za osobę niekulturalną”, „wszyscy mają mnie za śmieszna”

☑ NEGATYWNY FILTR: zauważanie głównie negatywnych aspektów sytuacji, pomijanie pozytywów;

📍 „dostałam podwyżkę, ale to tylko dlatego, że większość ją dostała”, „poradziłam sobie na spotkaniu, ale tylko dlatego, że wcześniej się bardzo długo przygotowywałam”

☑ ETYKIETOWANIE: przypisywanie sobie, innym oraz sytuacjom negatywnych predyspozycji, cech, właściwości

📍 „jestem głupkiem”, „ta sytuacja jest beznadziejna”, „nigdy się to nie zmieni”, „jest za głupi, by z nim rozmawiać”

---

☑ KATASTROFIZACJA: przypisywanie określonym wydarzeniom lub sytuacjom bardzo negatywnych konsekwencji; przewidywanie najgorszego scenariusza

🗣 „nie przeżyję tego, jeśli ktoś odkryje moje błędy”, „umrę ze wstydu”, „jeśli się pokłócimy, to to będzie koniec naszego związku”

☑ MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE: rozumowanie w kategoriach zerojedynkowych, albo-albo

🗣 „albo jestem chwalona przez szefa, albo jestem beznadziejną pracownicą”, „dobra ocena to piątka”, „jestem porażką, jeśli nie mam związku”

☑ GENERALIZACJA: nadmierne uogólnienie; traktowanie pojedynczego zdarzenia jak ogólnej tendencji, dotyczy zarówno pozytywów, jak i negatywów

🗣 „Ciagle ponoszę porażki”, „zawsze jest tak samo”, „choćbym nie wiem, jak się starał, to stale mi nie wychodzi”, „jak zwykle potraktował mnie bez szacunku”, „ostatnio miałam sukcesy w pracy, więc teraz wszystko musi już iść bardzo dobrze”, „przyniósł mi kwiaty, więc na pewno jest świetnym facetem, mogę mu pożyczyć 1000 złotych”

☑ GDYBANIE: uporczywe myślenie w kategoriach „co będzie, jeśli...”

🗣 „co będzie jeśli popełnię gafę”, „a jeśli jednak ona nie przyjdzie na randkę”, „a jeśli to wszystko mi się po prostu wydaje”, „a co jeśli się wygłupię”

---

☑ NADUŻYWANIE IMPERATYWÓW I POWINNOŚCI: częste używanie „muszę”, „powinnam”, „tak ma być”, „powinno się”, „nie powinno się”

📌 „Powinienem wiedzieć coś o wszystkim”, „nie powinam popełniać błędów”, „muszę być zawsze przygotowana”, „inni powinni mnie szanować”, „powinno się szanować starszych”

☑ PERSONALIZACJA: sile poczucie odpowiedzialności za różne sytuacje i fakty; odnoszenie wielu rzeczy do siebie

📌 „córka jest chora, bo nie założyłam jej czapki”, „jest smutna, bo musiałam zrobić coś złego”, „szef dziś mało mówi - pewnie jest na mnie zły”

☑ OBWINIANIE: przypisywanie innym ludziom odpowiedzialności za własne kłopoty, trudności czy niepowodzenia

📌 „gdybyś mi przypomniała, że mam wziąć kanapki, to nie byłbym cały dzień głodny”, „gdybyś tyle do mnie nie mówił, tobym się nie denerwowała”; „gdybyś mnie naprawdę kochał, nie musiałabym tyle rozmawiać z mamą i przyjaciółką”

---

PORÓWNYWANIE: odnoszenie swojej sytuacji życiowej do wygórowanych standardów

📌 „mam beznadziejną pensję - inni ludzie mają droższe samochody i większe domy, mnie stać tylko na jedne wakacje w roku”, „innym powodzi się znacznie lepiej”, „moje życie jest nudne i bezwartościowe - nie takie jak bohaterów...”

OCENIANIE: bardzo daleko idące uproszczenia w ocenie siebie, innych, swojego życia; bez uwzględniania niuansów

📌 „całe dzieciństwo było beznadziejne”, „moi rodzice wszystko zrobili źle”, „nikt nigdy mnie nie rozumiał”

PRZEPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI: przewidywanie najgorszych możliwych scenariuszy; niedopuszczanie różnych możliwych scenariuszy

📌 „pójde na rozmowę o pracę, ale i tak pewnie nie dostanę tej posady”, „mógłbym ją zaprosić na randkę, ale i tak pewnie się nie zgodzi”, „wcześniej czy później i tak mnie zostawi”

---

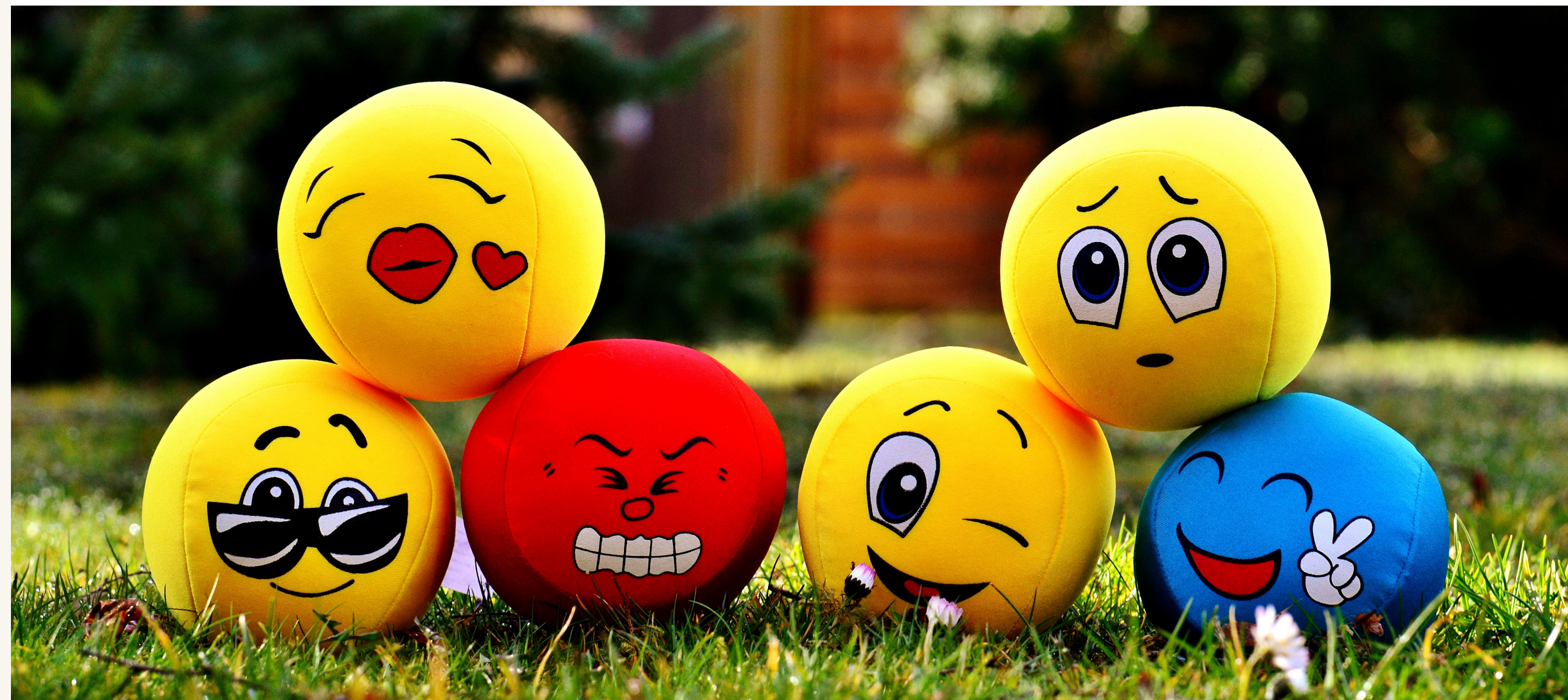
☑ UZASADNIENIE EMOCJONALNE: traktowanie własnych odczuć jako przesłanek do oceny rzeczywistości;

📌 „ciągle się boję, więc na pewno coś złego się wydarzy”, „czuję, że nie zdam tego egzaminu”, „czuję się ze sobą źle, to znaczy, że jestem nieatrakcyjna”

---

☑ UMNIEJSZANIE POZYTYWÓW: zaniżanie rangi swoich osiągnięć i sukcesów, traktowanie jakichś zdarzeń jako niemających żadnego znaczenia

📌 „To nie był sukces, po prostu udało mi się”, „to było bardzo łatwe zadanie, dlatego je zrobiłem dobrze”, „utrzymuję się w tej pracy, tylko dlatego, że załatwił mi ją ojciec”



---

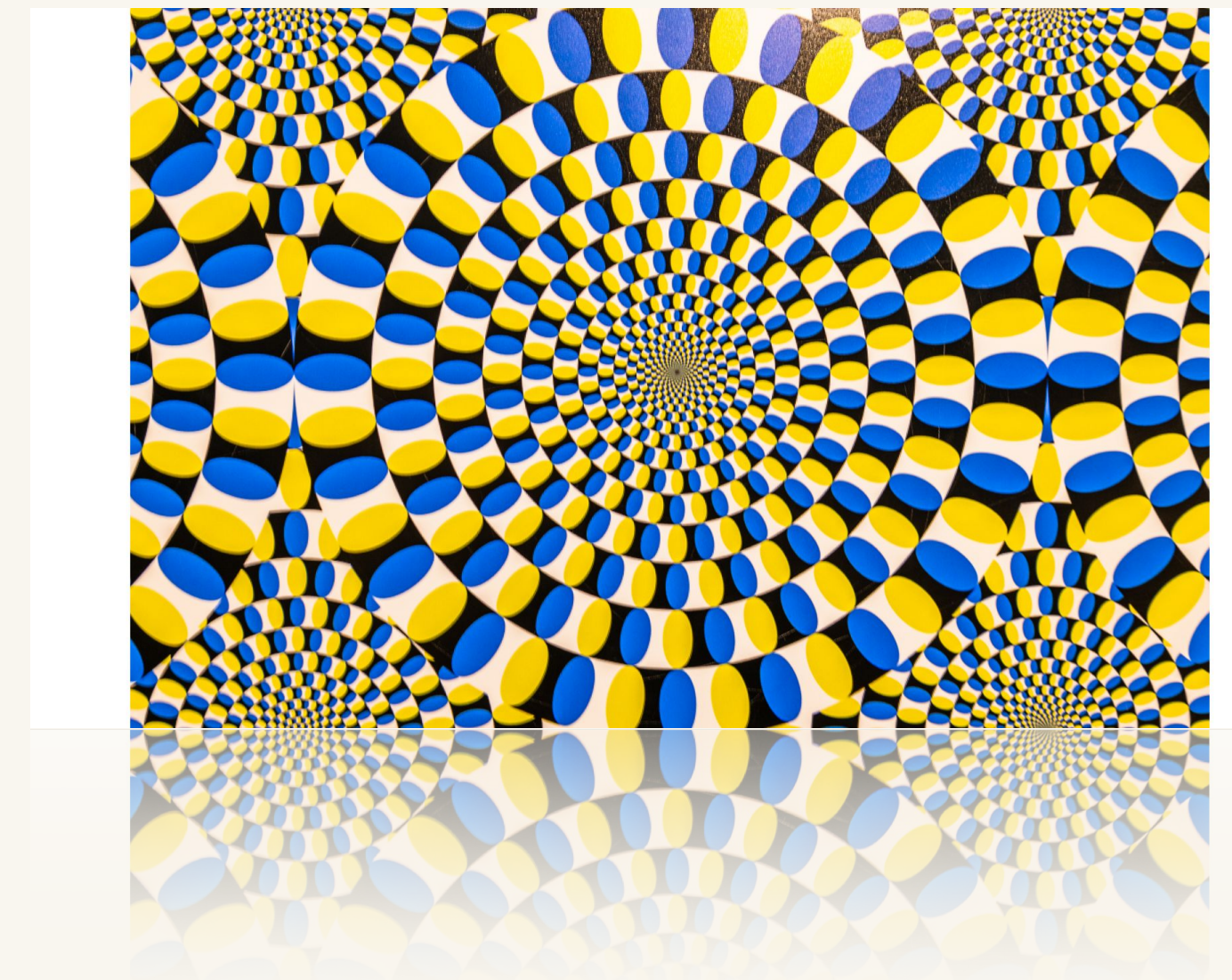
# Kiedy i jak pracować ze zniekształceniami poznawczymi?

---

- ✓ Kiedy? —> kiedy słyszymy / zauważamy, że pacjent / klient dużo zniekształca
  - ✓ Jak? —> krok po kroku
1. Warunki „wstępne”:
    - dobre odróżnianie przez pacjenta / klienta myśli od faktów, emocji i zachowań
    - zgoda co do tego, że nasze myśli wpływają na nasze emocje
  2. Edukacja na temat działania systemu poznawczego i tego, że wszyscy popełniamy błędy w myśleniu
  3. Edukacja nt. zniekształceń poznawczych
  4. Nauka identyfikowania zniekształceń poznawczych i świadomego myślenia opartego na faktach

# Edukacja na temat zniekształceń poznawczych

- ❖ Istotę błędów w myśleniu przedstawiamy na neutralnych przykładach
- ❖ Chcemy pokazać to, jak działają mózgi każdego z nas, oraz to, że nikt z nas nie ma na to działanie wpływu
- ❖ Nie jesteśmy w stanie zapanować nad tym, jak działa nasz mózg, ale możemy być świadomi tego, że tak właśnie działa :)



# Dzienniczek obserwacji

SYTUACJA	MYŚL	EMOCJA	ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE	FAKTY?
Jadę autobusem wypełnionym pasażerami	<ul style="list-style-type: none"><li>- ludzie się na mnie patrzą</li><li>- pewnie zrobiłem coś złego</li><li>- mówią o mnie</li><li>- uważają, że jestem źle wychowany</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lęk</li><li>- Wstyd</li><li>- obawa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Personifikacja</li><li>- czytanie w myślach</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- jechałem autobusem i byli w nim ludzie</li></ul>

---

# Ryzyka i pomocne wskazówki

---

- ❖ Praca ze zniekształceniami może być trudna - pacjent może poczuć się źle, gdy wykażemy mu jego błędy —> potrzebna jest wrażliwość
- ❖ Dobra współpraca i relacja
- ❖ Ważne jest normalizowanie błędnego myślenia, zachęcanie do tego, by pacjent zastanowił się nad tym, czy inni też popełniają podobne błędy („jak sądzisz, co myśli osoba, która wchodzi na spotkanie w pracy do pokoju pełnego ludzi w białej bluzce z dużą plamą z soku marchewkowego?”)
- ❖

---

# Pytania, które warto zadać

---

- ❖ Kiedy nauczyłeś się tak myśleć? Czy to miało wówczas sens? Jaką pełniło funkcję?
- ❖ Czy to ci pomaga teraz? W twoim obecnym życiu?
- ❖ Czy chcesz poczuć się lepiej? Jeśli tak, to co bardziej ci się w tym przyda? Zniekształcone myślenie czy myślenie oparte na faktach?

---

# Żelazne pytanie: pytanie o fakty

---

- ❖ ~~Jak było naprawdę?~~
- ❖ Czy mógłbyś opowiedzieć krok po kroku, jak to przebiegało?
- ❖ Jestem ciekawa, jak to dokładnie wyglądało? (np. ile tam było osób? Jak reagowały konkretne osoby? Czy był ktoś, kto zareagował w zupełnie odmienny sposób? Czy przez cały czas było tak samo?)
- ❖ Gdyby na tę sytuację miał spojrzeć obserwator zewnętrzny (lub oko kamery), to co by zobaczył?



*Dziękuję bardzo za wspólnie spędzony czas :)*